

## Warme dag

Gisterende warmste dag sinds jaren.....maar goed, er moest wel getraind worden...

6 uur opgestaan met Maaïke, en iets voor 7 smste michel of ik ging fietsen. Mooi getimed, dus gingen we 7 uur samen op weg. Michel keek hoe lang hij het tempo vol kon houden, en besloot na c.a. 45KM een beetje qua tempo af te nemen, omdat hij nog niet verder dan deze afstand getraind had. De gemiddelde snelheid was op dat moment 27,8KM. Hij maaktje het rondje af, en had dus 60KM gedaan.

Ik besloot om het tempo flink omhoog te gooien, om te proberen een gemiddelde van 30KM per uur over de totale rit aan te houden. De paar kilometer gemiddeld moesten dus nog weg gewerkt worden. Gelukkig stond er weinig wind, en had ik genoeg water en energy gel's etc. meegenomen.

## Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

---

Ik kon de stukken wind af met gemak een gemiddelde van 34KM aanhouden, met regelmatig een uitschieter naar ronde 36KM/uur. De stukken wind op moest ik af en toe wel behoorlijk wat snelheid inleveren....

Vanochtend met Michel gezwommen in de 5 sprong. Ik heb stanbye dienst, dus Galder zat er vandaag niet in. Vanavond misschien nog een duurloopje doen, maar dat hangt een beetje van de temperatuur af. Volgens mij iser dit weekend een nieuw hitte record op komst, dus niet te ver, en niet te intensief.....